Tifus (tipes) atau demam tifoid adalah penyakit yang terjadi karena infeksi bakteri Salmonella typhi yang menyebar melalui makanan dan minuman yang telah terontaminasi.

Serangan Bakteri Salmonella Typhi dalam Tubuh

Bakteri Salmonella Typhi ini adalah penyebab penyakit tipes terjadi dalam tubuh manusia. Bakteri ini masuk lewat makanan lalu berhenti di usus halus. Setelah lama berhenti dalam usus, bakteri ini akan melukai usus dan menembus dinding usus yang membuat mereka juga akan ikut ke aliran darah melalui pembuluh darah. Maka itulah bisa dibilang bakteri ini sebagai parasit dalam tubuh.

Salmonella Typhi ini biasanya memerlukan waktu antara 24 jam-72 jam hingga membuat beresiko menderita penyakit tipes. Apalagi jika tubuh dalam kondisi yang kurang fit dan kekebalan tubuhnya kurang baik. Maka sangat mudah untuk terkena serangan bakteri ini.

Setelah bakteri ini masuk ke aliran darah, biasanya tubuh akan menggigil, ditambah sakit kepala, dan badan lemas. Maka itu untuk memastikan apakah benar kita terserang Salmonella Typhi atau tidak harus melakukan tes darah. Biasanya jika tidak sampai terserang, sifatnya hanya gejala. Gejala bisa lebih mudah untuk disembuhkan dan belum sampai terserang dalam aliran darah.

Cara Agar Anda Tak Terkena Penyakit Tifus:

1. Air harus steril
Pastikan air minum di rumah Anda terjamin kebersihannya. Anda dapat mensterilkan air di rumah dengan memasaknya hingga matang. Tidak hanya air minum, air yang Anda gunakan untuk mandi, cuci baju, dan kegiatan lainnya harus terjamin kebersihannya pula, karena bakteri penyakit tifus berada di air yang kotor.

2. Pastikan daging dimasak hingga matang
Ketika Anda memasak daging (terutama daging merah), pastikan daging tersebut sudah matang secara menyeluruh, ya. Daging mentah merupakan sarang bakteri Salmonella typhi.

3. Rajin cuci tangan
Cara lain untuk mencegah penyakit tifus adalah rajin mencuci tangan. Hal ini berlaku untuk semua orang, anak-anak maupun orang dewasa. Maka, pastikan tangan anak Anda sudah bersih sebelum Anda memberinya makan. Selain itu, ajari anak Anda teknik mencuci tangan yang benar agar dirinya juga terhindar dari penyakit tifus. Jika tidak ada air keran dan sabun, Anda dapat menggunakan tisu basah atau hand sanitizer sebagai gantinya.

4. Hati-hati ketika jajan di luar
Berhati-hatilah ketika membeli jajanan di luar. Pastikan tempat makan tersebut bersih dan steril, karena makanan yang sering dihinggapi lalat juga dapat menyebabkan sakit tifus. Hal ini juga berlaku untuk anak Anda, jika Anda mengajaknya untuk makan bersama keluar rumah. Namun tentu saja, solusi terbaik tetaplah untuk memberi anak Anda masakan rumah yang pastinya terjamin

kebersihannya.

5. Jangan makan telur mentah
Putih telur yang masih mentah dapat saja mengandung bakteri Salmonella typhi yang menyebabkan sakit tifus. Jika Anda memasak telur, pastikan bagian putihnya sudah matang seluruhnya, ya. Untuk penggemar telur setengah matang, jangan takut. Bagian kuning telur yang setengah matang masih termasuk aman.

Tips Merawat Penderita Tipes di Rumah :

1. Bedrest Total
Bedrest ini bukan sekedar istirahat ya. Tapi benar-benar istirahat, gak mikir berat-berat, gak beraktivitas apapun. Kalau tubuh kita banyak bergerak, maka si bakteri salmonella typhi ini akan sangat mudah untuk bergerak dalam peredaran darah. Maka itu, biarkan badan penderita tipes istirahat di kasur. Pastikan juga jam tidurnya tidak terlalu malam. Karena biasanya demam atau reaksi bakteri ini bekerja di malam hari. Itulah kenapa penderita tipes sering kali demam di malam hari atau tengah malam.

2. Makan-Makanan Sehat
Sebenarnya makan apapun bagi penderita tipes tidak masalah. Asalkan bukan makanan yang terlalu asam dan terlalu pedas. Untuk lebih menyehatkan lambung dan usus, bisa dimulai dengan makan buah-buahan 20 menit sebelum makan-makanan utama. Ini menyiasati agar buah lebih baik diserap sebelum nanti tertumpuk oleh karbohidrat.

3. Pisahkan Ruangan Penderita Tipes
Penyakit tipes biasanya dengan sangat mudah menular. Untuk itu harus diwaspadai agar tidak menggunakan barang-barang, alat makan, atau bersentuhan langsung dengan penderita tipes. Jika sudah terlanjur menggunakan, segera strerilkan alat makan dan bagi orang di sekitarnya untuk memperkuat antibodi. Selain itu juga rajin-rajin membersihkan tangan dengan hand sanitizer. Lebih baik lagi jika penderita tipes dipisah ruangannya agar lebih enak untuk beristirahat juga menghindari penularan pada orang yang lain.

Punya Keluhan Penyakit? Hubungi kami untuk mendapatkan penanganan lebih lanjut.

Tlp/WA: 0811-6131-718

Subscribe Youtube: Klinik Atlantis

KLINIK ATLANTIS
Alamat: Jalan Williem Iskandar (Pancing) Komplek MMTC Blok A No. 17-18, Kenangan Baru, Kec. Percut Sei Tuan, Sumatera Utara 20223